

そば

名称	原材料名	内容量
冷凍生そば	そば粉(国産)、小麦粉(国産)	1箱130g×2(2人前)
冷凍めんつゆ	だし[(国産)鰹厚削り節、煮干、昆布]、醤油(本醸造)、味醂、砂糖(一部に小麦・大豆を含む)	1本160cc(2人前)
薬味(オプション)	原材料名	内容量
きざみ海苔	乾海苔(国産)	1.5g
加工本わさび	本わさび(国産)、還元水飴、食物繊維、植物油脂、食塩/着色料、香料	5g
冷凍大根おろし	大根(国産)/トレハロース、増粘剤(キサンタン)、vc	30g
賞味期限	薬味(オプション品類)の賞味期限はそばと同じ	
保存方法	冷凍庫(-18℃以下)で保存してください。	
製造者	株式会社 美包 〒381-0012 長野県長野市柳原 2485-2	

栄養成分表示(推定値)

名称	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
冷凍生そば(1人前130gあたり)	314	7.6	1.7	66	0
冷凍つゆ(1本160ccあたり)	59	3	0.1	11.3	4.7
きざみ海苔(1袋1.5gあたり)	3	0.62	0.06	0.66	0.02

名称	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
加工本わさび	6.15	0.08	0.14	1.16	0.08
冷凍大根おろし(1袋30gあたり)	5	0.12	0.03	1.23	0

解凍方法

◆ そば

中の小箱のまま冷蔵庫に移して解凍してください。
およそ5～6時間で解凍できますが、確実に解凍されたことを確認してからゆでてください。

※冷蔵庫で解凍したそばの賞味期限は2日～3日です。

出来るだけお早目にお召し上りください。

◆ つゆ

常温解凍で問題ありません。

※お急ぎの場合は、流水にさらして解凍してください。

解凍したつゆは、薄めずにそのままお使いください。

ゆで方はうら面です。必ずご覧ください。 ➡

注意

・本品製造施設内では「そば・小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・くるみ・ごま・さば・りんご・バナナ」を含む製品を製造しています。

用意していただくもの

●大きめの鍋 ●すくい網 ●菜箸 ●水洗い用のザルとボウル ●氷水を入れたボウル

※確実にそばが解凍されたことを確認してからゆでてください。
解凍方法はおもて面です。必ずご覧ください。



そばをおいしくゆでる 3つのポイント

- ①たっぷりの沸騰したお湯で
1人前ずつ！
- ②そばを泳がせるように1分
15秒～2分ゆでる！
- ③冷水(氷の入った水)でキリッ
と引き締める！

1



大きい鍋に3リットル以上のお湯。強火にしてグラグラと沸騰させて下さい。

2



強火のお湯の中にそばを一束(1人前) ずつパラパラとほぐして入れて下さい。

3



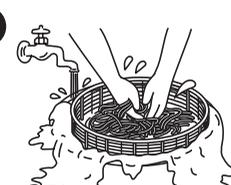
火力は強火のまま、再沸騰させます。火力を調整して吹きこぼれに注意して下さい。

4



ゆで時間はそばを入れてから1分15秒～2分です。すくい網などでそばをすくい上げて下さい。

5



すぐに流水で洗いながら、ぬめりを取り除いてください。(水を2～3回かえる)

6



氷水でそばをキリッと引き締めてください。

7



水をよく切り、お早めにお召し上がりください。(つゆは薄めずにそのままお使いください)

8



そば湯(ゆでたお湯)も是非お召し上がりください。ルチンという成分が多く含まれています。

□品質には万全を期しておりますが、万一不都合な点がございましたら
下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

●お問い合わせ先 株式会社 美包(びほう)

〒381-0012 長野県長野市柳原2485-2 フリーダイヤル 0120-44-7519

受付：月～金曜日(9:00～17:30) 土曜日(9:00～12:00)

休日：日・祝・年末年始・盆

ホームページ：雪村そば www.yukimura-soba.com/

信 寿 食 www.biho-s.co.jp/shinjyukoku